

228612 - چگونه تقوای الهی را در دل‌هایمان پرورش دهیم؟

سوال

چگونه سطح تقوا را در قلب‌هایمان بالا ببریم؟ من وقتم را در تماشای تلویزیون و بازی‌ها هدر می‌دهم، چه باید کرد؟

خلاصه‌ی پاسخ

برخی از کارهایی که تقوای الهی را در دل‌ها افزایش می‌دهد عبارتند از:

تلاش انسان در طاعتِ الله تعالی.
کوشا بودن در روزه گرفتن و زیاد انجام دادنِ آن.
آراسته شدن به اخلاق و ویژگی‌های پرهیزکاران.
پایبندی به هدایتِ پیامبر - صلی الله علیه وسلم - و دوری از بدعت‌های نوظهور در دین.
دوری از مُحَرَّماتِ الهی.
اندیشیدن در آیاتِ شرعی و نشانه‌های کیهانیِ الله.
زیاد یاد کردنِ الله و تلاوت قرآن.
همنشینی با نیکوکارانی که نصیحت و یادآوری می‌کنند و دوری از بدکاران و اهلِ بدعت.
خواندنِ زندگینامهٔ متقیان از میان مؤمنانِ شایسته و اهلِ علم و زهد و عبادت.

پاسخ مفصل

الحمد لله.

ثمرات تقوای الهی

- الله عز وجل به تقوا دستور داده و خبر داده است که تقوا، نشانِ رستگاری و موفقیت در دنیا و آخرت است؛ چنان‌که می‌فرماید: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقَّ تَقَاتِهِ وَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ** [آل عمران: ۱۰۲] (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از الله چنان‌که شایستهٔ تقوای اوست پروا کنید و نمیرید مگر در حالی که مسلمان باشید). و می‌فرماید: **وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَ اللَّهَ وَيَتَّقْهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ** [نور: ۵۲] (و کسانی که از الله و پیامبرش اطاعت کنند و

- (از الله [از روی علم] بترسند و از او پروا کنند، آنان همان رستگارانند).
- همچنین خبر داده است که او – سبحانه و تعالی – با پرهیزکاران است: **إِنَّ اللَّهَ مَعَ الَّذِينَ اتَّقَوْا وَالَّذِينَ هُمْ مُحْسِنُونَ** [نحل: ۱۲۸] (بی‌گمان الله با کسانی است که تقوا پیشه کرده‌اند و کسانی که نیکوکارند). و اینکه او سرپرست (آن‌هاست: **وَاللَّهُ وَلِيُّ الْمُتَّقِينَ** [جاثیه: ۱۹] (و الله سرپرست پرهیزکاران است).
 - و اینکه فرجام نیک از آن پرهیزکاران است: **وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ** [اعراف: ۱۲۸] (و فرجام [نیک] برای پرهیزکاران است)؛ و آن‌ها اهل نجات و رستگاری در دنیا و آخرت هستند: **وَنَجِّيْنَا الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ** [فصلت: ۱۸] (و کسانی را که ایمان آورده و تقوا پیشه می‌کردند، نجات دادیم). و می‌فرماید: **ثُمَّ نُنَجِّي الَّذِينَ اتَّقَوْا** [مریم: ۷۲] (سپس کسانی را که تقوا پیشه کردند، نجات می‌دهیم). و می‌فرماید: **إِنَّ لِلْمُتَّقِينَ مَفَازًا** [نبأ: ۳۱] (بی‌گمان برای پرهیزکاران کامیابی و رستگاری است). مؤمنان پرهیزکار همان اولیای الله هستند: **أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** [الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ] [یونس: ۶۲-۶۳] (آگاه باشید که بر دوستان الله نه بیمی است و نه آنان اندوهگین می‌شوند؛ همانان که ایمان آورده و تقوا پیشه می‌کردند). و آیات در این باره بسیار است.

تعریف تقوا

تقوا یعنی انجام آنچه الله به آن دستور داده و ترک آنچه از آن نهی کرده است. از جمله چیزهایی که بنده را بر این کار یاری می‌دهد، اندیشیدن در کار دنیا و آخرت و شناخت جایگاه هر یک از آن‌هاست؛ زیرا این شناخت قطعاً انسان را به سوی تلاش برای دستیابی به نعمت‌های بهشت در آخرت و نجات از آتش دوزخ سوق می‌دهد. به همین جهت الله عز و جل به ما خبر داده است که بهشت: **أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ** [آل عمران: ۱۳۳] (برای پرهیزکاران آماده شده است).

چگونه تقوای الهی را در قلب‌هایمان پرورش دهیم؟

- از جمله مواردی که تقوا را در قلب‌ها زیاد می‌کند: تلاش انسان در طاعت الله تعالی است؛ زیرا الله در پاداش این کار، هدایت و تقوای او را افزون می‌کند و او را بر انجام دستورات الهی یاری می‌دهد و درهای خیر و طاعاتی را به رویش می‌گشاید و آن‌ها را چنان برایش آسان می‌کند که پیش از آن برایش آسان نبود. الله تعالی می‌فرماید: **وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادَهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ** [محمد: ۱۷] (و کسانی که هدایت یافتند، [الله] بر هدایتشان افزود و تقوایشان را به (آنان عطا کرد).
- همچنین از مواردی که انسان را به تقوا می‌رساند: کوشا بودن در روزه گرفتن و زیاد انجام دادن آن است؛ زیرا الله تعالی در روزه ویژگی‌ای قرار داده که بنده را بر انجام طاعات یاری می‌دهد و آن‌ها را محبوب او می‌گرداند. به همین سبب الله تعالی درباره واجب شدن روزه فرموده است: **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** [بقره: ۱۸۳] (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، روزه بر شما مقرر شده است همان‌گونه که بر

(کسانی که پیش از شما بودند مقرر شده بود، باشد که تقوا پیشه کنید).

- به همین خاطر پیامبر - صلی الله علیه وسلم - به آن توصیه کرده و بر توصیه خود تأکید ورزیدند و خبر دادند که در این زمینه چیزی مانند روزه نیست؛ چنانکه از ابوامامه روایت است که گفت: گفتم ای رسول الله، مرا به کاری دستور دهید. ایشان فرمودند: «بر تو باد روزه گرفتن، زیرا هیچ چیز با آن برابری نمی‌کند». دوباره گفتم ای رسول الله مرا به کاری دستور دهید. فرمودند: «بر تو باد روزه گرفتن، زیرا هیچ چیز با آن برابری نمی‌کند». (روایت احمد: ۲۲۱۴۹ و نسائی: ۴/۱۶۵؛ آلبانی آن را صحیح دانسته است).

- همچنین: آراسته شدن به اخلاق و ویژگی‌های پرهیزکاران که الله تعالی در کتابش ذکر کرده است؛ الله تعالی می‌فرماید: **لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُولُوا وَجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ** [بقره: ۱۷۷] (نیکی این نیست که روی خود را به سوی مشرق و مغرب کنید، بلکه نیکی [کار] کسی است که به الله و روز بازپسین و ملائکه و کتاب و پیامبران ایمان آورده باشد، و مال [خود] را با وجود دوست داشتنش به خویشاوندان و یتیمان و بینوایان و در راه‌ماندگان و گدایان و در [راه آزادی] بردگان بدهد، و نماز را برپا دارد و زکات را بپردازد؛ و آنان که چون پیمان بندند به پیمان خود وفادارند؛ و کسانی که در سختی و زیان و به هنگام نبرد (صبورند؛ آنانند کسانی که راست گفته‌اند و آنان همان پرهیزکارانند).

و می‌فرماید: **وَسَارِعُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ * وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَن يَغْفِرِ الذُّنُوبَ إِلَّا اللَّهُ وَلَمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ * أُولَئِكَ جَزَاؤُهُم مَّغْفِرَةٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ** [آل عمران: ۱۳۳-۱۳۶] (و به سوی آمرزشی از پروردگارتان و بهشتی که پهنای آن [به اندازه] آسمان‌ها و زمین است و برای پرهیزکاران آماده شده، بشتابید؛ همانان که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌خورند و از مردم درمی‌گذرند، و الله نیکوکاران را دوست دارد. و آنان که چون کار زشتی انجام دهند یا به خود ستم کنند، الله را یاد می‌کنند و برای گناهانشان آمرزش می‌خواهند - و چه کسی جز الله گناهان را می‌آمرزد؟ - و بر آنچه انجام داده‌اند در حالی که می‌دانند، پافشاری نمی‌کنند. آنان پاداششان آمرزشی از سوی پروردگارشان و بهشت‌هایی است که از زیر [درختان و کاخ‌های] آن جویبارها روان است؛ جاودانه در آن می‌مانند و چه نیکوست پاداش عمل‌کنندگان).

- همچنین: پایبندی به راه و روش پیامبر - صلی الله علیه وسلم - و دوری از بدعت‌های نوظهور در دین؛ الله تعالی می‌فرماید: **وَأَنَّ هَذَا صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ** [انعام: ۱۵۳] (و [بدانید] این راه راست من است، پس از آن پیروی کنید و از راه‌های [دیگر] پیروی نکنید که شما را از

- (راه او پراکنده می‌سازد؛ این است آنچه [الله] شما را به آن سفارش کرده است، باشد که تقوا پیشه کنید).
- همچنین: دوری از حرام‌های الهی. الله تعالی می‌فرماید: **تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ** [بقره: ۱۸۷] (این‌ها مرزهای الله است، پس به آن‌ها نزدیک نشوید؛ این‌گونه الله آیات خود را برای مردم روشن می‌سازد، باشد که تقوا پیشه کنند).
 - همچنین: اندیشیدن در آیات شرعی و نشانه‌های کیهانی خداوند. چنان‌که می‌فرماید: **إِنَّ فِي اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَّقُونَ** [یونس: ۶] (بی‌گمان در پی هم آمدن شب و روز و آنچه الله در آسمان‌ها و زمین آفریده است، برای مردمی که تقوا پیشه می‌کنند نشانه‌هایی است). و می‌فرماید: **وَكَذَلِكَ أَنْزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَصَرَّفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُحْدِثُ لَهُمْ ذِكْرًا** [طه: ۱۱۳] (و این‌گونه آن را قرآنی عربی نازل کردیم و در آن از هشدارها به گونه‌های مختلف بیان داشتیم، باشد که تقوا پیشه کنند یا برای آنان [بیداری و] یادآوری پدید آورد).
 - همچنین: زیاد یاد کردن الله و تلاوت قرآن؛ و همنشینی با نیکوکارانی که نصیحت و یادآوری می‌کنند و دوری از بدکاران و اهل بدعت.
 - و خواندن زندگی‌نامه پرهیزکاران از میان مؤمنان شایسته و اهل علم و زهد و عبادت.

آمادگی برای دیدار با الله و تقوای قلب‌ها

شایسته است که انسان عاقل در هر لحظه برای دیدار با الله تعالی آماده باشد؛ زیرا او نمی‌داند مرگ چه زمانی فرامی‌رسد و در آن هنگام دیگر نمی‌تواند کوتاهی‌هایش را جبران کند و زمانی پشیمان می‌شود که دیگر پشیمانی سودی ندارد.

هر انسانی در روز قیامت مسئول است: «از عمرش که در چه راهی آن را سپری کرده و از جوانی‌اش که در چه راهی آن را به پایان رسانده است». (به روایت ترمذی: ۲۴۱۶؛ آلبانی آن را صحیح دانسته است).

سلامتی و داشتن وقت، از نعمت‌های الله تعالی است که بسیاری از مردم قدر آن را نمی‌دانند مگر پس از آنکه آن را از دست بدهند. به همین سبب پیامبر - صلی الله علیه وسلم - فرمودند: «دو نعمت هستند که بسیاری از مردم در آن دو دچار غبن (زیان و خسارت) می‌شوند: تندرستی و فراغت». (به روایت بخاری: ۶۴۱۲).

«غبن» به معنای ضرر در معامله است؛ معنای غبن در اینجا این است که انسان از آن دو نفعی نمی‌برد، بلکه سلامتی و فراغت و وقتش را در راهی که در دنیا و آخرت به او سودی نمی‌رساند، از دست می‌دهد؛ و این از خسارت تاجر در تجارتش بزرگتر است.

پس انسان عاقل می‌داند که با موضوع بزرگی روبروست، بنابراین باید برای آن آماده شود. هر خستگی در راه طاعت الله در

دنیا، مایهٔ آسایش در آخرت خواهد بود؛ به همین جهت یکی از سلف خود را در راه طاعت الله به زحمت می انداخت و وقتی مردم به او می گفتند که کمی به خود استراحت دهد، می گفت: «راحَتَهَا أُرِيد» (آسایشِ آن [نفسم] را می خواهم). (الفوائد: ص ۴۲).

و هر آسایش و لذتجویی در معصیت خداوند در دنیا - اگر الله در روز قیامت از صاحبش نگذرد - پشیمانی و عذاب به دنبال خواهد داشت.

والله اعلم.